



# **E-book NEPP – Guia Prático para Empresas Cumprindo a NR-1 e Promovendo a Saúde Mental no Trabalho**



## Introdução

A saúde mental deixou de ser um tema secundário no ambiente corporativo. Com o aumento expressivo de casos de burnout, depressão e afastamentos por transtornos psíquicos, o cuidado com o bem-estar emocional se tornou uma prioridade estratégica e legal. A revisão da NR-1 e a Lei 14.831/2024 marcam um novo tempo: é hora de agir.



### O Impacto do Ambiente de Trabalho na Saúde Mental

- 67% dos trabalhadores brasileiros relatam que o estresse no trabalho afeta negativamente seu bem-estar (CNN Brasil).
- O Brasil lidera o ranking de casos de ansiedade no mundo (OMS).
- Em 2024, os afastamentos por transtornos mentais aumentaram 134%, somando mais de 400 mil casos (ONU Brasil).

Conclusão: o sofrimento mental é real, crescente e silencioso. E ele está dentro das empresas.



## A Revisão da NR-1 e a Lei 14.831/2024

O que mudou:

- A NR-1 agora exige que os riscos psicossociais sejam incluídos no PGR (Programa de Gerenciamento de Riscos).
- A Lei 14.831 criou o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental.
- A entrada em vigor das exigências foi prorrogada para 26 de maio de 2026 (Portaria MTE 765/2025).



### O que são Riscos Psicossociais?

São fatores do ambiente de trabalho que podem afetar emocionalmente os colaboradores, como:

- Assédio moral e sexual
- Sobrecarga de tarefas
- Falta de apoio e reconhecimento
- Conflitos interpessoais crônicos
- Cultura de medo ou insegurança

Impactos: afastamentos, queda de produtividade, clima tóxico, somatizações.



Exigências da NR-1: O que sua empresa precisa fazer

- Incluir riscos psicossociais no PGR
- Implantar políticas de prevenção e combate ao assédio
- Controlar carga de trabalho e metas abusivas
- Criar espaços de escuta e apoio emocional
- Capacitar lideranças e RH em saúde mental



## O que é o PGR?

O **Programa de Gerenciamento de Riscos** é um documento obrigatório previsto na NR-1, que deve conter:

1. Inventário de riscos (incluindo psicossociais)
2. Plano de ação com medidas preventivas e corretivas

Agora, o PGR deve incluir **sofrimento mental como risco real**.



## Estratégias para Cumprir a NR-1

### **Etapas:**

1. Identificação dos riscos psicossociais
2. Avaliação de impactos no bem-estar
3. Desenvolvimento de planos de ação
4. Acompanhamento e revisão



**Ferramentas:**

- Relatórios de escuta institucional
- Indicadores de sofrimento emocional
- Treinamentos sobre escuta, empatia e limites



### Benefícios de Criar Ambientes Saudáveis

- Aumento de produtividade e foco
- Redução de afastamentos e processos
- Engajamento e retenção de talentos
- Reputação positiva da marca empregadora
- Elegibilidade para o Certificado de Empresa Promotora da Saúde Mental



## Cases e Exemplos Reais

### MOGERAL AEGON

- Espaços de escuta emocional e rituais coletivos
- Redução de 23% nas licenças por transtornos mentais

### Grupo Sabin

- Café com escuta, plano de cuidado emocional, painéis de bem-estar
- Reconhecimento nacional como empresa humana

### Erros comuns:

- Tratar saúde mental como moda passageira
- Centralizar tudo no psicólogo
- Ignorar sinais subjetivos



### Conclusão e Próximos Passos

A nova NR-1 é obrigatória.

Mas o cuidado com a saúde mental é uma escolha ética e estratégica.




Empresas que se antecipam às exigências constroem ambientes mais seguros, humanos e produtivos.



Ignorar os riscos psicossociais agora é negligência — e pode sair caro.



-  Checklist final — Sua empresa está pronta?
- Riscos psicossociais mapeados no PGR
- Políticas internas contra assédio implementadas
- Indicadores de saúde mental definidos
- Programa de apoio emocional estruturado
- RH e lideranças capacitadas para escuta e prevenção
- Compromisso institucional formalizado



Vamos agir juntos!

Se você é empresário, gestor, psicólogo do trabalho, profissional de RH:

🌟 Agora é hora de apresentar propostas, construir pontes e levar a Psicanálise Empresarial para dentro das corporações.

📄 Solicite agora o e-book gratuito com orientações completas para aplicar a NR-1 na prática.

☎ Entre em contato diretamente comigo:  
WhatsApp: (31) 99427-1641



<https://psicanaliseempresarial.com.br/>



neppnucleoeducacional@gmail.com



**Diga Não ao Sofrimento Mental. Vamos agir.**

— Prof. Sérgio Costa

NEPP – Núcleo de Estudos em Psicanálise

Empresarial